

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイドンス

公衆衛生局は、社会的距離を保つことによって コミュニティにおける新型コロナウイルスの拡散を減速するために、皆様が各自の役割を果たし ご協力頂くことをお願いしています。これは、最も危険にさらされている方を含め 自身や他人の方を保護するため、日々の生活を変えることを意味します。

病気の方や COVID-19 感染者と接触した方は、他者への感染リスクを減らすため、社会的距離より 確固たる対策を講じる必要があります。（このガイドの最後にあるリソースをご参照ください）。

社会的距離とはなんですか？

社会的距離とは、自宅待機し、人混みを避け、可能であれば他者から最低 6 フィートの距離を取ることを意味します。

誰もが社会的距離に取り組むよう求められているのはなぜですか？

COVID-19 感染者が咳やくしゃみをすると、鼻や口から小さな飛沫が 3 ~ 6 フィート飛び散ります。人は、その飛沫を吸い込んだり、飛沫が目、鼻、口に付着することで、ウイルスに感染する可能性があります。発症した COVID-19 感染者が最も感染力を持ちますが、症状が出る数日前からウイルスを蔓延させる可能性があります。また、ウイルスが付着している表面や物に触れた手で、自分の口、鼻、または目に触れることで、COVID-19 に感染する場合もあります。

相互が 6 フィート以内で過ごす時間を短くし、対話する人数を少なくするほど、COVID-19 の拡散を遅らせる確率が高くなります。

ロサンゼルス郡衛生担当官とカリフォルニア州知事は、食料品の購入、銀行に行く、医療ケアや ソーシャルサービスを受けるなど、必須企業やサービスを利用する目的ではない限り、自宅待機することを要請する命令を発令しました。公演、パーティー、礼拝などの公共における集会は禁止されており、ビーチ、遊び場、ハイキングコースは閉鎖されています。皆が必要不可欠とするサービスを提供する必須労働者は、可能な限り社会的距離を保つ上で外出し出勤することが許されます。ロサンゼルス郡の命令や関連するガイドンスを参照するには、公衆衛生局のウェブページ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> にアクセスし、「衛生担当官命令」をクリックしてください。州の行政命令は、<https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/> からご覧いただけます。

社会的距離はどのように取ればいいですか？

- できる限り自宅待機をする。
- 多くの人が集まる場所を避ける。
- 他者から最低 6 フィートの距離を保つ。
- 可能であれば、自宅で仕事や勉強をする。
- 訪問者を受け入れない、または子供たちにプレイデートをさせない。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイド

- 必須サービスを受ける場合を除き、医療機関を避ける。
- 必要でない旅行は避ける。
- できるだけ公共交通機関を利用しない。
- 人の接触を避ける – 握手の代わりに、人と触れずに 6 フィートの距離を保てる方法を考える。

公共交通機関の利用、買い物、通勤、他の活動に参加がやむを得ない場合は、次のようなリスクを減らすための予防策を講じてください。

- 他人と密接に接触する時間を制限する。
- 一緒に過ごす人数を制限する。
- 特に咳やくしゃみをしている人がいる場合は、周囲からできるだけ離れる。
- 布製フェイスカバーを着用する。[布製フェイスカバーに関するガイド](#)を参照し、フェイスカバーは正しく使用すること。2歳未満の乳幼児や子供には、布製フェイスカバーを着用させない。2歳から8歳までの子供は フェイスカバーを着用する必要がありますが、窒息することなく安全に呼吸ができるよう 大人が十分に注意を払う。呼吸に問題のある子供には、フェイスカバーを着用させない。
- 混雑時を避けて外出する。
- できるだけ公共の場にある表面に触れない。
- 頻繁に触れる表面は、定期的に清掃する。
- 特に公共の場で物の表面に触れた後や食事前は、頻繁に手を洗い、洗っていない手で顔に触れない。

食品およびその他の必需品

- ご家族の方一名が買い物に行くようにする。混雑時を避け、頻繁に外出する必要がないよう、必須物資は買い溜めする。可能な限り他者から最低 6 フィート距離をとる。
- レストランやカフェは 店舗内での食事提供はできませんが、だれもが可能な範囲で社会的距離を保つ限り、デリバリー、ドライブスルー、持ち帰りサービスは引き続き利用できます。
- 配達で物を注文する場合、できるだけ電子決済でチップやお支払いを済まし、商品をドアの外に置くように依頼する。配達用の袋や箱から食料品を取り出し、包みを処分する。包みを扱った後は手を洗う。
- COVID-19 で発病するリスクが高い方は、ご家族、隣人、または配達サービスを通し、食料品、医薬品や、その他の必須アイテムを玄関の外に届けてもらうように依頼する。食料品やその他の必需品を入手する支援が必要な場合は、2-1-1 までお電話ください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局
社会的距離ガイドンス

その他役立つ情報

- 雇用者と在宅勤務のオプションに関して相談する。
- 自宅や屋外で運動する。周囲との距離を最低 6 フィート保つ限り、ウォーキング、ランニング、またはサイクリングを楽しめます。
- テクノロジーや電話を通じ友人や家族と連絡を取り合い、孤立しないようにする。
- お互いに助け合う。友人、ご家族、隣人で脆弱な方や、移動性に問題がある方と連絡を取り合う。社会的距離のガイドラインを守りながら、支援を申し出ましょう。
- 病気になった場合は、通院前に医師または歯科医に連絡する。ウェブサイトや電話にて遠隔医療または電話アドバイスを提供しているかどうかを確認する。
- 新型コロナウイルスに関する正確な最新情報は、信頼できる情報源から入手する。

偏見や差別の報告

ロサンゼルス郡は、COVID-19 の影響を受けているすべての住民が 敬意と思いやりをもって互いと接する事ができるよう尽力していきます。事実を恐怖から切り離し、偏見から守ることが重要です。COVID-19 の集団発生は、人種差別や差別を広める理由にはなりません。ご自身や知人の方が人種、出身国、その他のアイデンティティに基づく嫌がらせや差別を受けている場合は、報告してください。犯罪が行われたかどうかに関係なく、ロサンゼルス郡内で発生したヘイトクライム、憎悪行為、およびいじめについて報告することができます。 年中無休でご利用いただけるロサンゼルス郡情報ライン 2-1-1 に電話するか、

<https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>でオンライン報告書を提出できます。

情報源

ソーシャルサービスや、食料品、医薬品、医療ケアなどの必須品が必要な場合は、2-1-1 にお電話ください。メンタルヘルスについてご相談がある場合は、医師 またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルpline (800) 854-7771 までご連絡ください。

公衆衛生局のコロナウイルスウェブページ<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>にて、次のような内容に関する情報を 複数の言語でダウンロードし、印刷することができます。

- [ストレスへの対処方法](#)
- [家庭における清掃](#)
- [手洗いの手順](#)
- [ウイルスに曝露した場合の対処方法](#)
- [布製フェイスカバーに関するガイドンス](#)
- [COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け家庭内検疫ガイドンス](#)
- [呼吸器症状のある方向け在宅ケアの指示事項](#)